

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□	-	국내산	국내산	-	오징어:국내산 새우살:국내산	국내산	국내산
표시	수산/식육가공품									
	너비아니(돼지고기:국내산)		참치통조림(다량어:원양산) 완자(닭고기:국내산) 새우완자(새우살:베트남)					토요일 메뉴 (!토요보육을 진행하지 않는 기관에서는 삭제하셔도 됩니다.)		
								떡갈비(돼지고기:국내산)		

▷ 분홍색 : **푸드브릿지** (10월 : 느타리버섯)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.

▷ 보라색 : **저염day** 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ 주황색 : **저당day** 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ **한그릇day** : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

* 10월 서울공동개발 가정통신문은 ‘뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨’입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.

* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

신나는 어린이집 2026년 10월 3-5세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릿 day	목	금	토
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣			잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				585/20	660/26	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식	 대체 휴일	곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날	자른 포도
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨		잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	편감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		677/27	590/22	588/19(592/26)		617/20
날짜	12(저당day)	13	14	15(생일식단)	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑫⑬	굴(제철과일)	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-자른포도 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	편구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	657/21	620/22	585/19
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	열갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤ ⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	닭살깨잎볶음밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-사과 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 볶음국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	편감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22	661/29
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑫⑬	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	크림리조토 ②⑤⑥⑫⑬	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	편단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	649/21(592/25)	679/24	591/22

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	국내산	국내산	-	오징어: 국내산 새우살: 국내산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품									
	참치통조림(다량어: 원양산) 완자(닭고기: 국내산) 새우완자(새우살: 베트남)				토요일 메뉴 (토요일을 진행하지 않는 기관에서는 삭제하셔도 됩니다.) 떡갈비(돼지고기: 국내산)					

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (10월 : 느타리버섯)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **한그릿** day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- * 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- * 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- * 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
- 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

신나는 어린이집

2026년 10월 1-2세 식단표 (야간연장형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 백각두기⑨	 개천절
				254/12	231/10(221/12)	
열량(Kcal)/단백질(g)				254/12	231/10(221/12)	개천절
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김팍국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 열무무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 당근나물 백김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 백각두기⑨	 한글날	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑱ 맛살애호박전①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨
		244/9	246/9	220/11		239/9
열량(Kcal)/단백질(g)	244/9	246/9	220/11	239/9		
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 속갯양팍국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑬ 파프리카나물 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드② 백각두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑱ 고구마맛탕⑤ 백김치⑨	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 돼지곰탕⑩ 백각두기⑨
	227/12	251/11	259/12	224/9	259/7	222/10
열량(Kcal)/단백질(g)	227/12	251/11	259/12	224/9	259/7	222/10
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부찜국⑤⑨ 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲ 아욱나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 백각두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 연근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑬ 깻잎무침 백김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 백김치⑨	비빔국수⑤⑥ 새우살감자볶음⑤⑥⑨ 백각두기⑨
	246/8	228/9	257/8	230/10	248/11	222/9
열량(Kcal)/단백질(g)	246/8	228/9	257/8	230/10	248/11	222/9
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑰ 근대된장국⑤⑥ 후식-바나나 백김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우엉볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲ 시래기무침 백각두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추나물 백각두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 복어된장국⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	258/9	220/9	245/13	258/11	259/11	223/11
열량(Kcal)/단백질(g)	258/9	220/9	245/13	258/11	259/11	223/11

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	-	국내산	국내산	오징어:국내산 새우살:국내산	참치통조림(다랑어:월양산) 완자(닭고기:국내산) 새우완자(새우살:베트남) 너비아니(돼지고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.
 * 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
 * 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.
 * 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
 1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
 3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

신나는 어린이집

2026년 10월 3-5세 식단표 (야간연장형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 갖			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
열량(Kcal)/단백질(g)				386/19	355/15	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김팏국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑮ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 맛살애호박전①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		375/13	378/14	352/17		368/14
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 썩갠양팏국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마찜국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑮ 파프리카나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 돼지곰탕⑩ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	387/17	400/18	351/13	399/10	354/16
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부전국⑤⑨ 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑮ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 깻잎무침 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑨	비빔국수⑤⑥ 새우살감자볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17	346/14
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑰ 근대된장국⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우영볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱⑲ 시래기무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 복어된장국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	341/14	377/20	397/17	398/17	349/17

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□	-	국내산	국내산	오징어:국내산 새우살:국내산	참치통조림(다랑어:원양산) 완자(닭고기:국내산) 새우완자(새우살:베트남) 너비아니(돼지고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.
 * 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
 * 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.
 * 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
 1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
 3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal